

# STUDIO BREDDA

月曜日  
**MON** 10:30-11:30

4/6  
**🌸 美姿勢ピラティス**  
 背中・腕まわりを中心に使い、姿勢を引き上げるピラティスクラス。上半身が軽くなり、立ち姿がすっきり整います。  
 初回体験 **¥1,000**

4/13  
**🌿 ゆっくり緩むストレッチ&軽いコアトレ**  
 深い呼吸に合わせてストレッチし、軽い体幹トレーニングで整えます。自分のペースで進める優しいクラス。  
 初回体験 **¥1,000**

4/20  
**🍑 お腹とお尻に効かせるピラティス**  
 体幹と下半身を連動させ、お腹・お尻を意識的に使うクラス。安定した姿勢と美しいラインを育てます。  
 初回体験 **¥1,000**

4/27  
**🌟 締めくくりクラス**  
 4月最後の月曜日。1ヶ月の自分を労う内容をお届けします。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆ 詳細は近日発表



**SAYAKA | STUDIO BREDDA**  
 腰痛・控挫・坐骨神経痛など身体の不調を経験。長年の練習を通して培った視点で、いつまでも楽しく動ける体作りをサポートします！(指導歴20年) 桑野の自然にいつも癒されています。

火曜日  
**TUE** 10:30-11:30

4/7  
**🌟 ストレッチ&コアトレ**  
 全身をほぐしながら体幹を目覚めさせる、バランスのいいクラス。無理なく動ける心地よさと充実感を同時に味わえます。  
 初回体験 **¥1,000**

4/14  
**🎵 初めてのダンスクラス**  
 ダンス未経験でも安心の入門クラス。音楽に乗って体を動かす喜びを体験しましょう。春の新チャレンジに！  
 初回体験 **¥1,000**

4/21  
**🌿 回復ストレッチ**  
 疲れた時にきちんと回復できる身体づくり。呼吸と体幹を連動させ、無駄な力を抜いていきます。  
 初回体験 **¥1,000**

4/28  
**🌟 火曜おすすめクラス**  
 月末のお疲れを癒す、インストラクターおすすめのクラス。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆ 詳細は近日発表



**彩恵 | STUDIO BREDDA**  
 指導歴15年。現在は2児の姉妹の母です。BalletとJAZZダンスの経験から身体に負担なく動けるようレッスンを提供させて頂きます。タイ料理(作る&食べる)と海が大好きです☆

水曜日(毎週)  
**WED** 10:30-11:30

4/1 1週目  
**🌿 リラクゼーションヨガ with アファメーション**  
 深い呼吸に合わせて、1つ1つのポーズをゆっくり身体の内側と向き合い、最後にアファメーションで心の内側と向き合います。アーサナを深めたい方にもおすすめ。  
 初回体験 **¥1,000**

4/8 2週目  
**🏋️ バランスポーズチャレンジ**  
 ハーフムーン・サイドプランク・Warrior3・ツリーポーズなどのパリエーションにチャレンジ。体幹を使いたい方におすすめ。  
 初回体験 **¥1,000**

4/15 3週目  
**🌿 YOGA一呼吸で流すやさしいフロア**  
 呼吸とともに背骨や関節をやさしく動かし、滞りを流して整えるヨガ。心身の巡りを高め、軽さを感じる時間です。  
 初回体験 **¥1,000**

4/22 4週目  
**🌿 BUTI YOGA**  
 ヨガ、ダンス、有酸素動作を融合した動的ヨガ。音楽のリズムに合わせて呼吸と全身の動きをつなぎます。コア強化や爽快感を感じるクラスです。  
 初回体験 **¥1,000**

## 4/29 休講

**🌿 アファメーションとは**  
 自分自身に向けた前向きな言葉がけのこと。呼吸とともに心を落ち着かせ、内側とやさしく向き合う時間です。

**ASAMI | STUDIO BREDDA**  
 これまでの自分の体験も通し、皆様が日常にヨガを取り入れ、心と身体の声をゆっくりしっかり聞いてあげることで、日々自分に優しく穏やかに過ごせるお手伝いができたらと思っています。

木曜日  
**THU** 10:30-11:30

4/2  
**🌿 肩こり改善ピラティス&ストレッチ**  
 肩まわりの緊張をほぐし、肩甲骨から背中の血流を促します。デスクワーク・スマホ疲れの方におすすめ。  
 初回体験 **¥1,000**

4/9  
**🌿 歪み改善ピラティス**  
 体の左右差や前後バランスを整えるピラティス。姿勢の歪みを意識しながら筋肉のアンバランスを解消。  
 初回体験 **¥1,000**

4/16  
**🌸 特別WS**  
**花粉症×季節の養生～来年の春を変えるのはこの夏の過ごし方～+プチワーク(ご自愛薬膳茶づくり)**  
 夏こそ体質を土台から変えるチャンス！タイプ別ケアと体質改善レシピをお伝えします。  
 講師：いなげひとみ  
 詳細は別途

4/23  
**🌟 春のおすすめクラス**  
 インストラクターがその週の体の状態に合わせた特別クラスをご用意。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆ 詳細は近日発表



**SAYAKA | STUDIO BREDDA**

日曜日  
**SUN** 9:30-10:45

4/5 (日)  
**🌙 陰ヨガ**  
 ポーズをじっくり保持し、関節・筋膜の深部にアプローチ。静けさの中で自分と向き合う時間。  
 初回体験 **¥1,000**

4/19 (日)  
**🌙 陰ヨガ**  
 内側に戻り、静かに整える時間。春の疲れをやさしく流す癒しのクラス。  
 初回体験 **¥1,000**

4/12 (日)  
**🌟 ハタフロー**  
 呼吸とともに、無理のない範囲で体を動かすクラス。今の自分に合った動きを大切に。  
 初回体験 **¥1,000**

4/26 (日)  
**🌟 パワーヨガ**  
 流れるような動きと呼吸を連動。エネルギーを解放して爽快感を味わいましょう。  
 初回体験 **¥1,000**

◆ おすすめWS 4/16 (木)  
**🌸 花粉症×季節の養生×薬膳茶づくり**  
 春の不調を和らげるタイプ別ケアと、来年に向けた体質改善レシピをご紹介します。  
**¥2,500 (お茶付き) 10:30~12:00**  
**最小進行3名**  
 講師：いなげひとみ  
 リラクゼーションセラピスト  
 おうち食医認定講師・養生茶インストラクター  
 「おうちでできる薬膳レシピ、生活養生、簡単セルフケアなどをお伝えしています」



**SAYAKA | STUDIO BREDDA**  
 腰痛・控挫・坐骨神経痛など身体の不調を経験。長年の練習を通して培った視点で、いつまでも楽しく動ける体作りをサポートします！(指導歴20年) 桑野の自然にいつも癒されています。

春のエネルギーと共に、体の内側から軽やかに動き出す

# STUDIO BREDDA

月曜日  
**MON** 10:30-11:30

4/6 **美姿勢ピラティス**  
 背中・腕まわりを中心に使い、姿勢を引き上げるピラティスクラス。上半身が軽くなり、立ち姿がすっきり整います。  
 初回体験 ¥1,000

4/13 **ゆっくり緩むストレッチ&軽いコアトレ**  
 深い呼吸に合わせてストレッチし、軽い体幹トレーニングで整えます。自分のペースで進める優しいクラス。  
 初回体験 ¥1,000

4/20 **お腹とお尻に効かせるピラティス**  
 体幹と下半身を連動させ、お腹・お尻を意識的に使うクラス。安定した姿勢と美しいラインを育てます。  
 初回体験 ¥1,000

4/27 **締めくくりクラス**  
 4月最後の月曜日。1ヶ月の自分を労う内容をお届けします。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆詳細は近日発表



SAYAKA | STUDIO BREDDA

腰痛・捻挫・坐骨神経痛など身体の不調を経験。長年の練習を通して培った視点で、いつまでも楽しく動ける体作りをサポートします！(指導歴20年) 素野の自然にいつも癒されています。

火曜日  
**TUE** 10:30-11:30

4/7 **ストレッチ&コアトレ**  
 全身をほぐしながら体幹を目覚めさせる、バランスのいいクラス。無理なく動ける心地よさと充実感を同時に味わえます。  
 初回体験 ¥1,000

4/14 **初めてのダンスクラス**  
 ダンス未経験でも安心の入門クラス。音楽に乗って体を動かす喜びを体験しましょう。春の新チャレンジに！  
 初回体験 ¥1,000

4/21 **回復ストレッチ**  
 疲れた時にきちんと回復できる身体づくり。呼吸と体幹を連動させ、無駄な力を抜いていきます。  
 初回体験 ¥1,000

4/28 **火曜おすすめクラス**  
 月末のお疲れを癒す、インストラクターおすすめのクラス。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆詳細は近日発表



彩恵 | STUDIO BREDDA

指導歴15年。現在は2児の姉妹の母です。Ballet&JAZZダンスの経験から身体に負担なく動けるようレッスンを提供させて頂きます。タイ料理(作る&食べる)と海が好きです☆

水曜日(毎週)  
**WED** 10:30-11:30

4/1 1週目 **リラクゼーションヨガ with アフメーション**  
 深い呼吸に合わせて、1つ1つのポーズをゆっくり身体の内側と向き合い、最後にアフメーションで心の内側と向き合います。アーサナを深めたい方にもおすすめ。  
 初回体験 ¥1,000

4/8 2週目 **バランスポーズチャレンジ**  
 ハーフムーン・サイドプランク・Warrior3・ツリーポーズなどのバリエーションにチャレンジ。体幹を使いたい方におすすめ。  
 初回体験 ¥1,000

4/15 3週目 **YOGA一呼吸で流すやさしいフロー**  
 呼吸とともに背骨や関節をやさしく動かし、滞りを流して整えるヨガ。心身の巡りを高め、軽さを感じる時間です。  
 初回体験 ¥1,000

4/22 4週目 **BUTI YOGA**  
 ヨガ、ダンス、有酸素動作を融合した動的ヨガ。音楽のリズムに合わせて呼吸と全身の動きをつなぎます。コア強化や爽快感を感じるクラスです。  
 初回体験 ¥1,000

## 4/29 休講

**アフメーションとは**  
 自分自身に向けた前向きな言葉がけのこと。呼吸とともに心を落ち着かせ、内側とやさしく向き合う時間です。

ASAMI | STUDIO BREDDA

これまでの自分の体験も通し、皆様が日常にヨガを取り入れ、心と身体の声をゆっくりしっかり聞いてあげること、日々自分に優しく穏やかに過ごせるお手伝いができたらと思っています。

木曜日  
**THU** 10:30-11:30

4/2 **肩こり改善ピラティス&ストレッチ**  
 肩まわりの緊張をほぐし、肩甲骨から背中への血流を促します。デスクワーク・スマホ疲れの方におすすめ。  
 初回体験 ¥1,000

4/9 **休講**

4/16 **特別WS**  
 花粉症×季節の養生～来年の春を変えるのはこの夏の過ごし方～+プチワーク(ご自愛薬膳茶づくり)  
 夏こそ体質を土台から変えるチャンス! タイプ別ケアと体質改善レシピをお伝えします。  
 講師: いなげひとみ  
 詳細は別途

4/23 **春のおすすめクラス**  
 リラクゼーションセラピストインストラクターがその週の体の状態に合わせた特別クラスをご用意。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。  
 ◆詳細は近日発表



SAYAKA | STUDIO BREDDA

日曜日  
**SUN** 9:30-10:45

4/5 (日) **睡眠改善の陰ヨガ**  
 ポーズをじっくり保持し、関節・筋膜の深部にアプローチ。静けさの中で自分と向き合う時間。

4/19 (日) **ほっとする時間陰ヨガ**  
 内側に戻り、静かに整える時間。春の疲れをやさしく流す癒しのクラス。

4/12 (日) **ハタフロー**  
 呼吸とともに、無理のない範囲で体を動かすクラス。今の自分に合った動きを大切に。

4/26 (日) **パワーヨガ**  
 流れるような動きと呼吸を連動。エネルギーを解放して爽快感を味わいましょう。

◆おすすめWS 4/16 (木)

**花粉症×季節の養生×薬膳茶づくり**  
 春の不調を和らげるタイプ別ケアと、来年に合わせた体質改善レシピをご紹介します。  
 ¥2,500 (お茶付き) 10:30~12:00  
 最小遂行3名  
 講師: いなげひとみ  
 リラクゼーションセラピスト  
 おうち食医認定講師・養生茶インストラクター  
 「おうちでできる薬膳レシピ、生活養生、簡単セルフケアなどをお伝えしています」



SAYAKA | STUDIO BREDDA

腰痛・捻挫・坐骨神経痛など身体の不調を経験。長年の練習を通して培った視点で、いつまでも楽しく動ける体作りをサポートします！(指導歴20年) 素野の自然にいつも癒されています。

### 🌿 4月の身体テーマ 巡りを整え、安定した身体を育てる

春は陰陽五行では「木」のエネルギーが強くなる季節。芽が伸びるように、身体も外へ向かって動き始めます。そのため春は以下のような不調が出やすい時期です。

- ・ 気分が不安定になりやすい
- ・ 花粉症などのアレルギー症状
- ・ 肩こりや首こり
- ・ 筋肉や関節のこわばり

### 🍷 春におすすめの食材

春は、身体の巡りを助ける香りのよい食材や旬の野菜がおすすめです。

菜の花 春キャベツ 柑橘類 よもぎ ミント

旬の食材を取り入れることで、身体も季節のリズムに自然と整っていきます。

### 🌿 春の養生ミニコラム (4月) 春は「肝」を整える季節

東洋医学では、春は「肝（かん）」の働きが活発になる季節。肝は、身体の巡りや感情のバランスを整える役割があります。そのため春は以下のような不調が出やすい時期です。

- ・ イライラしやすい
- ・ 肩こり
- ・ 目の疲れ
- ・ 花粉症

また、身体の中では薬や食品添加物、アルコールなどの不要なものを処理する働きもあり、疲れが溜まると巡りが滞りやすくなります。

深い呼吸や軽い運動で身体の巡りを整えることが、春の養生につながります。

### 🌿 4月に意識したい身体のポイント

- ✓ 巡りを整える 血流や呼吸を整え、身体の滞りを流す
- ✓ 姿勢を安定させる 骨盤と体幹を整え、疲れにくい身体へ
- ✓ 無理をしすぎない 春はエネルギーが揺らぎやすい季節

### 🧘 4月のクラスで大切にすること

ストレッチ・呼吸・体幹トレーニング・巡りを整えるヨガを通して、

整える → 支える → 安定する

という流れで身体を整えていきます。

### 🍷 養生のポイント

東洋医学では、季節に合わせて身体を整えることを「養生」といいます。春の養生はとてもシンプルです。

- ✓ 体を冷やしすぎない
- ✓ 巡りを意識する
- ✓ 無理をしない

4月の特別WSでは **花粉症** **季節の養生** **薬膳** をテーマにお話します。



「身体の声に耳を傾け  
自分らしく、軽やかに。  
春は、整えるための季節です。」

### 🌕 4月の月の動きと身体の流れ



- **4/1~4/13 満月へ** テーマ：動く・解放・新しい始まり  
身体の傾向：活動的になる・興奮しやすい
- **4/14~4/26 満月後** テーマ：流す・整える  
身体の傾向：デトックスが進む・だるさ・眠気が出やすい
- **4/27 新月** テーマ：リセット・種まき  
身体の傾向：静か・余白が必要

STUDIO BREDDA SELECT

## Yoga・Pilates・Dance Collection

Official Partner

STUDIO BREDDA は Manduka / PuraVida のオフィシャルパートナーです。

YOGA・PILATES・DANCE のレッスンにおすすめのヨガマット・ウェア・ソックス・ヘアバンドなどのアイテムをスタジオからご注文いただけます。

### スタジオご注文の場合

- ✓ 送料スタジオ負担
- ✓ 公式価格より10~15%OFF

商品はこちら [👉 pura Vida.co.jp](https://pura Vida.co.jp)

ご希望の方はスタジオにてお気軽にお声がけください。

# STUDIO BREDDA

月曜日 MON 10:30-11:30	火曜日 TUE 10:30-11:30	水曜日 (毎週) WED 10:30-11:30	木曜日 THU 10:30-11:30	日曜日 SUN 9:30-10:45
<p>5/4 休 講</p> <p>5/11 <b>初心者OK</b>  <b>ゆっくり緩むストレッチ &amp; 軽いコアトレ</b>                      深い呼吸に合わせてストレッチし、軽い体幹トレーニングで整えます。自分のペースで進める優しいクラス。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/18 休 講</p> <p>5/25 <b>初心者OK</b>  <b>美姿勢ピラティス</b>                      背中・腕まわりを中心に使い、姿勢を引き上げるピラティスクラス。上半身が軽くなり、立ち姿がすっきり整います。                      初回体験 ¥1,000</p>	<p>5/5 休 講</p> <p>5/12 <b>初心者OK</b>  <b>初めてのダンスクラス</b>                      ダンス未経験でも安心の入門クラス。音楽に乗って体を動かす喜びを体験しましょう。新チャレンジに！                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/19 <b>初心者OK</b>  <b>疲れにくい身体を作るストレッチクラス</b>                      日常の疲れを効率よく解消し、疲れにくい身体の土台を作るストレッチクラス。呼吸と伸びを丁寧に合わせながら、全身をリセットします。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/26 第4火曜日 <b>初心者OK</b>  <b>ストレッチ &amp; コアトレ</b>                      全身をほぐしながら体幹を目覚めさせる、バランスのいいクラス。無理なく動ける心地よさと充実感を同時に味わえます。                      初回体験 ¥1,000</p>	<p>5/6 1週目 <b>初心者OK</b>  <b>リラクゼーションヨガ with アフメーション</b>                      深い呼吸に合わせ、1つ1つのポーズをゆっくり身体の内側と向き合い、最後にアフメーションで心の内側と向き合います。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/13 2週目  <b>骨盤調整フロー</b>                      足首・もも裏・お尻まわりの筋肉をゆっくりと伸ばしながら、骨盤底筋や股関節にアプローチし土台を安定させていくフローです。全身の巡りを良くし、むくみを解消していきます。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/20 3週目 <b>初心者OK</b>  <b>ねじりのポーズ</b>                      内臓の働きを活発にし、姿勢改善に効果のあるねじりのポーズをテーマに、呼吸と身体と向き合いながら1つ1つじっくり進めていきます。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/27 4週目  <b>BUTI YOGA</b>                      ヨガ・ダンス・有酸素動作を融合した動的ヨガ。音楽のリズムに合わせて呼吸と全身の動きをつなぎます。コア強化や爽快感を感じるクラスです。                      初回体験 ¥1,000</p> <p><b>アフメーションとは</b>                      自分自身に向けた前向きな言葉がけのこと。呼吸とともに心を落ち着かせ、内側とやさしく向き合う時間です。</p>	<p>5/7 <b>初心者OK</b>  <b>歪み改善ピラティス</b>                      体の左右差や前後バランスを整えるピラティス。姿勢の歪みを意識しながら筋肉のアンバランスを解消。日常の不調も改善されやすくなります。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/14 休 講</p> <p>5/21 <b>初心者OK</b>  <b>ストレッチ &amp; ピラティス</b>                      全身のストレッチとピラティスを組み合わせたバランスの良いクラス。筋肉をほぐしながら体幹を整え、軽くなった身体で1週間を締めくくります。                      初回体験 ¥1,000</p> <p>5/28 <b>初心者OK</b>  <b>季節のおすすめクラス</b>                      初夏の身体の変化に寄り添った、インストラクターおすすめの特典クラス。詳細はSNS・LINEにてお知らせします。                      ◆詳細は近日発表</p>	<p>5/10 代行: ASAMI  <b>ヴィンヤサヨガ</b>                      呼吸と動きを流れるようにつなぐダイナミックなヨガ。全身を目覚めさせ、気持ちよく動きます。</p> <p>5/17 代行: ASAMI  <b>月礼拝</b>                      月の満ち欠けをイメージしながら、呼吸に合わせてゆったりと流れるように動くシークエンスです。太陽礼拝よりも落ち着いた動きで、骨盤・股関節・背骨をやさしくほぐしながら巡りを整えます。心を落ち着かせたい時や、夜のリラクセスにもおすすめです。</p> <p>5/24 SAYAKA <b>初心者OK</b>  <b>陰ヨガ</b>                      ポーズを長めにキープしながら、筋肉ではなく筋膜や関節へやさしくアプローチしていくヨガです。深い呼吸とともに身体の緊張をほぐすことで、リラクセス時にやすやすとされるα波が優位になりやすく、心身を深い休息モードへ導いていきます。疲労回復・自律神経の調整・深いリラクセスを求める方におすすめです。</p> <p>5/31 SAYAKA <b>初心者OK</b>  <b>ベーシック</b>                      ヨガの基本ポーズを丁寧に確認しながら進めるクラス。初心者から経験者まで安心して参加できます。</p>



**SAYAKA | STUDIO BREDDA**  
 腰痛・捻挫・坐骨神経痛など身体の不調を経験。長年の練習を通して培った視点で、いつまでも楽しく動ける体作りをサポートします！(指導歴20年)



**彩恵 | STUDIO BREDDA**  
 指導歴15年。BalletとJAZZダンスの経験から身体に負担なく動けるようレッスンを提供させて頂きます。タイ料理(作る&食べる)と海が好きです☆



**SAYAKA | STUDIO BREDDA**

**ASAMI | STUDIO BREDDA**  
 皆様が日常にヨガを取り入れ、心と身体の声をゆっくりしっかり聞いてあげることで、日々自分に優しく穏やかに過ごせるお手伝いができたらと思っています。

**SAYAKA / ASAMI | STUDIO BREDDA**  
 SAYAKA (指導歴20年) 腰痛・捻挫など身体の不調を経験。楽しく動ける体作りをサポート。ASAMI 心と身体の声をゆっくり聞いてあげる時間をお届けします。

### 🌿 5月の身体テーマ 巡りと安定、初夏の身体を整える

5月は陰陽五行では「木」から「火」へと移り変わる季節の境目。新緑のエネルギーが満ちる一方、身体は変化に敏感になります。

- むくみや水分代謝の乱れ
- 気持ちの浮き沈みが出やすい
- 肩・首のこわばり
- 胃腸の疲れ・だるさ

### 🌿 5月におすすめの食材

水分代謝を助け、身体の余分な熱を冷ます食材がおすすめです。

そら豆 アスパラ 新玉ねぎ 緑茶 はと麦

旬の食材を取り入れて、身体も季節のリズムに自然と整っていきます。

### 🌿 春から夏へ 身体の養生コラム (5月)

5月は「木」から「火」のエネルギーへと移り変わる季節。東洋医学では、この時期は「心(しん)」の働きが高まり始めます。「心」は血液循環と精神活動を司り、ストレスや睡眠に深く関わります。

- 気持ちの浮き沈みが激しくなる
- 不眠・眠りが浅くなる
- 動悸・息切れを感じやすい
- 胃腸の働きが落ちやすい

深い呼吸・ゆっくりとした動き・十分な休息が5月の養生の基本。クラスの中でも「ねじり」や「骨盤まわり」を意識することで、内側から巡りを整えていきます。

### 🌿 5月に意識したい身体のポイント

- ✓ 骨盤まわりを整える 土台を安定させ、全身のバランスを整える
- ✓ ねじりで内側を活性化 内臓を刺激し、消化・代謝をサポート
- ✓ 無理をしすぎない 気候の変化に合わせて身体を労る

### 🧘 5月のクラスで大切にすること

ストレッチ・ねじり・骨盤調整・呼吸を通して、

ほぐす → 整える → 安定する

という流れで身体を育てていきます。

### 🌿 5月の養生ポイント

初夏に向けて、身体を無理なく整える3つのポイント。

- ✓ 水分をこまめに補給する
- ✓ 睡眠をしっかり確保する
- ✓ ねじりで内臓を活性化する

5月のクラスは **骨盤調整** **ねじり** **陰ヨガ** をテーマに構成しています。



「身体の声に耳を傾け  
自分らしく、軽やかに。  
初夏は、深めるための季節です。」

### 🌕 5月の月の動きと身体の流れ



- 4/27~5/2 満月へ テーマ：動く・広げる・表現する  
身体の傾向：活動的・エネルギーが高まる
- 5/3~5/17 新月へ テーマ：流す・手放す・整える  
身体の傾向：デトックス・だるさ・眠気が出やすい
- 5/17 新月 テーマ：リセット・新しい始まり  
身体の傾向：静かに内側へ向かう
- 5/18~5/31 上弦へ テーマ：動き出す・積み上げる  
身体の傾向：エネルギーが戻り行動しやすい

STUDIO BREDDA SELECT

## Yoga・Pilates・Dance Collection

Official Partner

STUDIO BREDDA は Manduka / PuraVida のオフィシャルパートナーです。

YOGA・PILATES・DANCE のレッスンにおすすめのヨガマット・ウェア・ソックス・ヘアバンドなどのアイテムをスタジオからご注文いただけます。

### スタジオでご注文の場合

- ✓ 送料スタジオ負担
- ✓ 公式価格より10~15%OFF

商品はこちら [👉 puravida.co.jp](https://puravida.co.jp)

ご希望の方はスタジオにてお気軽にお声がけください。

月曜日  
**MON**

5/4休講 新メンバー募集中

**ピラティス 60分**  
10:30-11:30  
SAYAKA / 要予約・9名限定



5/4休講  
**JAZZ HIPHOP 初級**  
17:30-18:30  
彩恵 / ☆~



5/4休講  
**HIPHOP 初中級**  
18:45-20:00  
ASAMI / ☆☆☆



5/4休講  
**PUNKING 初中級**  
20:15-21:30  
Panaki

火曜日  
**TUE**

5/5休講 新メンバー募集中

疲れにくい体づくり  
**ストレッチ&エクササイズ**  
10:30-11:30  
彩恵 / 60分

水曜日  
**WED**

毎週 新メンバー募集中

**Yoga Basic**  
最終週 BUTI YOGA  
10:30-11:30  
ASAMI / 9名



5/6休講  
**KIDSブレイク リトル**  
17:00-17:50  
未就学~3年生



5/6休講  
**KIDS ブレイクビギナー**  
18:00-19:00  
N-KEY / 2年生~



5/6休講  
**ブレイクベーシック**  
19:10-20:25  
N-KEY

木曜日  
**THU**

新メンバー募集中 5/14休講

**PILATES & YOGA 60分**  
10:30-11:30  
SAYAKA / 要予約・9名



5/7,28のみ NEW  
**リトルKIDS HIPHOP 入門**  
16:00-16:45  
Mitsuki / 未就学~



5/7,28のみ NEW  
**KIDS HIPHOP 入門**  
17:00-18:00  
Mitsuki / 小学生~



5/7~ 新メンバー募集  
**POP 初級**  
18:10-19:25  
A-JIRO



5/14&28 休講  
**コンテンポラリー 発表会リハ**  
19:35-20:35  
RUNA MIURA



5/14&28 休講  
**HIPHOP 初中級 発表会リハ**  
20:35-21:50  
RUNA MIURA

金曜日  
**FRI**

時間延長! 5/2~

5/15 N-KEY代  
**HIPHOP・HOUSE 初級**  
16:45-18:00  
SAYAKA / 中学生~大人



5/7~ クラス名変更

5/15 N-KEY代  
**KIDS HOUSE 基礎**  
18:10-19:10  
SAYAKA



毎週

**KIDSブレイクダンス ベーシック**  
19:10-20:10  
N-KEY



毎週

**ブレイククリエイティブ**  
20:20-21:35  
N-KEY



詳細はN-KEY先生へ  
練習会 with N-KEY

土曜日  
**SAT**

5/2,23,30・6/6,13,27

**KIDS ストリートビギナー**  
11:00-11:45  
SAYAKA



毎週  
**KIDSストリートベーシック**  
12:00-13:00

5/16 mutsuki代  
**HOUSE 初級**  
13:15-14:30

5/16 mutsuki代  
**HOUSE 中級**  
14:45-16:00

5/16 休講

**トレーニング & フリースタイル強化**  
16:15-17:30  
SAYAKA



日曜日  
**SUN**

5/10 ASAMI代  
新メンバー募集  
**ヴィンヤサヨガ**  
9:30-10:45  
要予約 SAYAKA

5/17 ASAMI代  
月礼拝  
9:30-10:45  
要予約 SAYAKA

5/24  
陰ヨガ  
9:30-10:45  
SAYAKA

5/31  
ベーシック  
9:30-10:45  
SAYAKA

5/10,24,31 開催  
**KIDS PUNKING 入門**  
15:30-16:30  
PANAKI

5/16 休講

**HOUSE 初中級**  
17:00-18:30  
SAYAKA / ☆☆☆



連絡事項  
**INFO**

9.20 SUN

単独発表会開催決定!  
**Beautiful Planet vol.2**  
場所: 秦野市文化会館小ホール  
STUDIO BREDDA  
参加者募集!!!  
詳細は近日中にお知らせします。

**HADANO STREET DANCE FESTIVAL 26**

開催決定!! ダンスがもっと好きになる!! 秦野にしながら日本・海外で活躍中のダンサーのクラスが受けられる特別な機会!

UPCOMING

5/3 (SUN) Workshop  
5/4-5/6 作品制作合宿  
スタジオブレダより7名合格!

5/9 (SAT) The Story - DANCE EVENT 出演  
・Chocochip Cookies  
・Turquoise Souls  
・土曜HOUSE合同  
・SunFloSis  
・合宿参加者作品

詳細はラインよりお問い合わせください。

初回体験 ¥1,000 / 要予約: レッスン開始前までにLINEメニューよりご予約  
キャンセルは3時間前まで / 3時間前までに予約が0の場合そのクラスは休講

5  
2026

STUDIO BREDDA  
Schedule

6

月 / JUNE 2026 SCHEDULE

雨に潤い、心も身体もデトックスする月



STUDIO BREDDA

梅雨のエネルギーとともに、身体の内側から浄化し整えていく



月曜日 MON 10:30-11:30	火曜日 TUE 10:30-11:30	水曜日 WED 10:30-11:30	木曜日 THU 10:30-11:30	日曜日 SUN 9:30-10:45
<p>6/1</p> <p>初心者OK</p> <p>🌿 はじめてのピラティス</p> <p>ピラティスの基本的な呼吸法と身体の使い方方を丁寧に学ぶ入門クラス。インナーマッスルを意識するところからスタート。初めの方も安心のやさしいペースで進めます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/2</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 足腰を整えるクラス</p> <p>股関節・膝・足首まわりをほぐしながら下半身の筋肉を無理なく使えるようにします。初心者の方でも安心して参加できるやさしいペースのクラスです。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/3</p> <p>初心者OK</p> <p>🌿 デトックスヨガ with アフターメーション</p> <p>ねじりやリンパ周りの循環を促すポーズでむくみ解消や全身の巡りを整えます。身体も思考もスッキリとクリアな状態でアフターメーションへ向かいます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/4</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 軸を整えるピラティス</p> <p>身体の中心にある「軸」を意識しながら動くクラス。骨盤・背骨を正しい位置に導き、ブレない身体の土台をつくります。姿勢の乱れが気になる方におすすめです。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/7</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 陰ヨガ</p> <p>ポーズを長めにキープしながら、筋肉ではなく筋膜や関節へやさしくアプローチするヨガです。深い呼吸とともにリラックスへ導きます。</p>
<p>6/8</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 骨盤を整えるピラティス</p> <p>骨盤の傾きや歪みにアプローチし、身体の土台を整えるクラス。腰痛や下半身のむくみが気になる方におすすめ。骨盤まわりの深層筋を丁寧に動かします。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/9</p> <p>初心者OK</p> <p>🎵 初めてのダンスクラス</p> <p>ダンス未経験でも安心の入門クラス。音楽に乗って体を動かす喜びを体験しましょう。新チャレンジに！</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/10</p> <p>初心者OK</p> <p>🌀 ねじりのフロー</p> <p>呼吸に合わせて流れるようにねじりのポーズを動かします。全身の循環を促し、代謝アップや発汗によるデトックスが期待できます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/11</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 美姿勢ピラティス</p> <p>背中・腰・肩まわりの筋肉を丁寧に使い、美しい立ち姿・座り姿勢を目指すクラス。上半身が軽くなり、すっきりとした体幹を手に入れます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/14</p> <p>🌸 ハタヨガフロー</p> <p>伝統的なハタヨガをベースに、呼吸と動きを運動させながら流れるように進めるクラス。心身のバランスを整えます。</p>
<p>6/15</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 体幹を鍛えるピラティス</p> <p>お腹・背中・骨盤底筋を中心に身体の中心部をしっかり使うクラス。ブレない体幹が育つことで姿勢改善や日常動作の質が変わります。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/16</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 疲れにくい身体を作るストレッチ</p> <p>日常の疲れを効果よく解消し、疲れにくい身体の土台を作るクラス。呼吸と伸びを丁寧に合わせながら全身をリセットします。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/17 休講</p>	<p>6/18</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 お腹を引き締めるピラティス</p> <p>インナーマッスルを中心にお腹まわりにじっくりアプローチ。呼吸と運動させながら深層の腹筋を鍛え、ぽっこりお腹や腰痛の改善にも効果的です。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/21 休講</p>
<p>6/22</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 全身リセットピラティス</p> <p>1ヶ月の疲れをリセットするように全身をくまなく動かすクラス。硬くなった筋肉をほぐしながら体幹を整え、身体も気持ちもスッキリとした状態で月末を迎えます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/23</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 ストレッチ&amp;コアトレ</p> <p>全身をほぐしながらコア部分を目覚めさせる、バランスのいいクラス。無理なく動ける心地よさと充実感を同時に味わえます。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/24</p> <p>👉 BUTI YOGA</p> <p>ヨガ・ダンス・有酸素動作を融合した動的なヨガ。音楽のリズムに合わせて呼吸と全身の動きをつなぎます。コア強化や爽快感を感じるクラスです。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/25</p> <p>初心者OK</p> <p>👉 ストレッチ&amp;ピラティス</p> <p>全身のストレッチとピラティスを組み合わせたバランスの良いクラス。筋肉をほぐしながら体幹を整え、軽くなった身体で1週間を締めくくります。</p> <p>初回体験 ¥1,000</p>	<p>6/28</p> <p>👉 Power Yoga</p> <p>力強いポーズを連続して動く、体幹と筋力を鍛えるクラス。全身を使いながらダイナミックに動き、心地よい達成感を感じます。</p>
<p>6/29 休講</p>	<p>6/30 休講</p>	<p>● ASAMI   STUDIO BREDDA</p> 	<p>● SAYAKA   STUDIO BREDDA</p>	<p>● SAYAKA   STUDIO BREDDA</p> 
<p>● SAYAKA   STUDIO BREDDA</p>	<p>● 彩BREDDA恵   STUDIO</p>			